



Cabbage

Storage:

- ◇ Wrap tightly in plastic.
- ◇ Store in refrigerator.

Preparation:

- ◇ Cut off stem. Cut cabbage head in half, then in quarters and remove core. Remove outer leaves if damaged or wilted.
- ◇ Thinly slice cabbage into thin wedges, throwing out any withered or stringy parts.
- ◇ Rinse and drain.

Quick Recipe: Cabbage 'Slaw

- ◇ Thinly slice cabbage.
- ◇ Add shredded carrots, chopped green onions, a pinch of salt and a bit of honey.
- ◇ Toss with salad dressing or with the juice of two limes and canola or olive oil.

capitalareafoodbank.org/produce-guides

Varieties: Green, Red, White, Napa (Chinese), Savoy

Nutrition info:

1 cup raw chopped
green cabbage = 22
calories | 5g carbs | 0g
fat | 1g protein | 16mg
sodium | 2g fiber



Good for you: Cabbage is high in nutrients like vitamin A which helps prevent infections. Cabbage also has minerals like calcium, potassium, and magnesium.

Ways to Use:

- ◇ Wrap *Cabbage 'Slaw* with black beans and shredded cheese in tortilla.
- ◇ Add shredded cabbage to soups or stews.
- ◇ Stuff outer leaves with ground meat, turkey, or rice.
- ◇ Cook cabbage rolls in tomato sauce.

Tip: Keep the outer leaves on the cabbage while storing to preserve as long as possible!

Together we can solve hunger™



Repollo

Almacenamiento:

- ◇ Envolver bien en plástico.
- ◇ Guardar en la nevera.

Preparación:

- ◇ Corte el tallo. Corte en dos la cabeza del repollo y luego en cuartos y remueva el corazón. Saque las hojas externas si están deterioradas o marchitas.
- ◇ Corte el repollo en rodajas finas, y tira todas las partes marchitadas o fibrosas.
- ◇ Enjuagar y escurrir.

Receta rápida: *Ensalada de repollo*

- ◇ Corte el repollo en rodajas delgadas.
- ◇ Añada zanahorias cortadas en tiras, cebolla verde picada, una pizca de sal y un poco de miel.
- ◇ Mezcle con aderezos o con el jugo de dos limones y aceite de canola u oliva.

capitalareafoodbank.org/produce-guides

Información nutricional:1

taza de repollo blanco crudo = 22 calorías | 5g carbohidratos | 0g grasa | 1g proteínas | 16mg sodio | 2g fibras



Saludable: El repollo tiene un contenido alto de nutrientes, como la Vitamina A, que ayuda a evitar las infecciones. Además, el repollo tiene minerales, como el calcio, el potasio y el magnesio.

Modos de usar:

- ◇ Coloque *ensalada de repollo* en una tortilla con frijoles negros y tiras de queso.
- ◇ Añada tiras de repollo a las sopas o guisos.
- ◇ Rellene las hojas externas con carne picada, pavo o arroz.
- ◇ Cocine rollos de repollo en salsa de tomate.

Consejo: ¡No quite las hojas externas del repollo durante el almacenamiento para conservar por más tiempo!

Together we can solve hunger™